



# 8・9月こんだて写真



令和元年（2019）8月発行  
出雲市立平田学校給食センター

月	火	水	木	金
27 ≪生活リズムを早く とりもどそう≫  規則正しい生活リズムを整えるためには、食事を食べる時刻、特に朝食が大切です。夜は早く寝て、朝食を余裕をもって食べ生活リズムをとりもどしましょう。 	27  チキンライス 牛乳 ハムステーキ さっぱりサラダ 野菜スープ 	28  塩ラーメン おむすび（幼なし） 牛乳 揚げぎょうざ（幼小2ケ、中3ケ） きゅうりとわかめ ごますあえ	29  ごはん 牛乳 ぶた肉の生姜焼き 大根とにんじんの炒め物★ じゃがいものみそ汁	30  ごはん 牛乳 あじの南蛮漬け おかかあえ モロヘイヤのかきたま汁
2  チーズパン 牛乳 チキンカツ★ りっちゃんの元気サラダ フルーツポンチ	3  ごはん 牛乳 さわらの梅だれかけ 三色ナムル 里いものみそ汁	4  冷やしうどん おむすび（幼なし） 牛乳 ぶた肉の香味焼き 春雨スープ	5  ドライカレー 牛乳 パプリカのサラダ コンソメスープ 	6  ゆかりごはん 牛乳 さばの竜田揚げ ほうれんそうのサラダ けんちん汁 
9  パン きなこクリーム 牛乳 ハンバーグきのこソース レタスとささみのサラダ ミックスポタージュ	10  ごはん 牛乳 ぶた肉の甘酢あん のやきのおろしあえ はくさいのみそ汁 	11  スパゲッティミートソース 小型のレーズンパン（幼なし） 牛乳 さけのハーブ焼き 海藻サラダ	12  ごはん 牛乳 とり肉の塩こうじ焼き きんぴらごぼう わかめスープ	13【お月見献立】  菜めし 牛乳 あじのソースフライ いそかあえ だんごのすまし汁 お月見ゼリー 
16 敬老の日 	17  ごはん 牛乳 さんまの塩焼き 大根とツナのごますあえ むらくも汁 	18 すみません、 写真がありません。  とんこつラーメン おむすび（幼なし） 牛乳 シューマイ（幼小2ケ、中3ケ） 中華あえ	19  ごはん 牛乳 ぶた肉のみそ焼き 切り干し大根の炒め煮 のっぺい汁	20【おいしい出雲の一日】  ごはん 牛乳 さばのカレー揚げ ポテトサラダ 出雲しいたけのみそ汁
23 秋分の日 	24  カレーライス 牛乳 さつまいものごまフライ（幼小2ケ、中3ケ） レモンドレッシング サラダ	25  きつねうどん おむすび（幼なし） 牛乳 ハタハタのから揚げ アーモンドあえ	26  とりそぼろごはん 牛乳 三色あえ 豆腐のすまし汁 	27【鰯淵小学校希望献立】  わかめごはん 牛乳 メンチカツ 納豆サラダ 秋たっぶりぶた汁 さつまいもと栗のタルト
30  パン チョコクリーム 牛乳 白身魚のレモンソース ジャーマンポテト ミネストローネ	<div data-bbox="577 2433 1029 2537" style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <b>今月の給食 目標</b>            すききらいなく何でも食べよう         </div> <div data-bbox="577 2567 882 2745"> <p>苦手な食べ物でも少しずつ食べていると味を感じる力が発達して、おいしく感じられるようになります。少しでもチャレンジしてみましよう。</p> </div> <div data-bbox="1039 2433 1837 2478"> <p>都合により献立を変更することがあります。（★は新メニューです。）</p> </div> <div data-bbox="976 2567 1197 2789">  </div> <div data-bbox="1333 2567 1837 2760" style="border: 1px solid blue; padding: 5px;"> <b>《今月の地元食材》</b>            米、牛乳、たまご、とうふ、油揚げ、みそ、ねぎ、パプリカ、小松菜、モロヘイヤ、きゅうり、しいたけ         </div>			